

# 菜の花寿司と春きゃべつの味噌汁

○1人分の野菜量 105g  
○1人分:エネルギー487kcal たんぱく質 19.6g 脂質 12.8g 炭水化物 73.0g 食塩相当量 4.1g



菜の花、いり卵、えびの彩りがお花畑のように華やかです。菜の花の代わりに小松菜でも作れます。

## ◆材料 (2人分) ※菜の花寿司

白米	… 140g	油揚げ	… 1/2 枚	すし酢	酢	… 小さじ 2
菜の花	… 30g	干ししいたけ	… 1 枚			砂糖
むきえび	… 40g	白ごま	… 大さじ 1	A	塩	… 小さじ 1/2
ゆでたけのこ	… 30g	いり卵	… 1/2 個分		砂糖	… 小さじ 2
にんじん	… 20g	刻みのり	… 適量		しょうゆ	… 大さじ 1/2
ごぼう	… 20g				酒	… 小さじ 1/2
					水	… 50cc

## ◆作り方

- 炊いた白米と、すし酢を混ぜ、すし飯をつくる。
- 菜の花は塩ゆでし、水気を絞り小さく刻む。  
むきえびはゆでて、白ごまは乾煎りして香りを出す。
- ゆでたけのこ、にんじん、ごぼう、油あげ、水で戻した干ししいたけは千切りにして、Aで火が通るまで中火で5分程煮る。
- ①と②③、いり卵を混ぜて盛り付け、仕上げに刻みのりをちらす。

<春キャベツのみそ汁: 1人分> キャベツ 50g、小ねぎ 5g、油揚げ適量  
だし汁 140cc、みそ 5g

# かぼちゃとアボカドのカレーマヨサラダ

○1人分の野菜量 200g  
○1人分:エネルギー383kcal たんぱく質 8.7g 脂質 27.5g 炭水化物 28.4g 食塩相当量 1.3g



パルメザンチーズをふりかけてもおいしいです。

## ◆材料 (2人分)

かぼちゃ	… 350g	カレーマヨドレッシング	マヨネーズ	… 大さじ 3
アボカド(完熟)	… 1 個		カレー粉	… 小さじ 1
たまねぎ	… 1/4 個		プレーンヨーグルト	… 大さじ 2
ロースハム	… 2 枚		砂糖	… 小さじ 1
レタスの葉	… 2 枚		塩・こしょう	… 各少々
塩	… 少々			

## ◆作り方

※皮をところどころ剥くこと

- かぼちゃは皮を※トラ剥きにし、3cm 角に切る。  
ラップをかけ、電子レンジで6分ほど加熱した後、粗熱を取る。
- アボカドは縦半分にし、さらに縦に3等分(1/6)1.5cm 幅に切る。  
たまねぎはみじん切りにして塩をふってもみ、洗って水気をよく絞る。  
ロースハムは短冊に切る。
- ボールに①～②を入れ、カレーマヨドレッシングを材料の順番に入れ、全体をそっと混ぜ合わせる。  
レタスを大きめにちぎって器に敷き、サラダを盛る。